



Schweinswurst-Pasta mit buntem Gemüse

und geriebenem Käse



20-30min



2 Portionen

Lust auf „Bratwurst mal anders“? Wir haben uns mal etwas umgeschaut, eine saftige Schweinswurst mitgebracht und ihr einen italienischen Flair verliehen: In einer leckeren Sauce mit Pasta, Lauch, Karotte, Spinat und aromatischem Käse hat sie absolut das Potenzial zum Soulfood! Buon appetito!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Penne ²
- 1 Stange Lauch
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Schweinswürste
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 50g Babyspinat
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,3}

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 896kcal, Fett 33.5g, Kohlenhydrate 108.8g, Eiweiß 34.5g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Lauch** längs halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in hauchdünne Scheibchen schneiden.



4. Sauce kochen

1EL Weizenmehl unter das **Gemüse** rühren. 300ml Wasser angießen, gut umrühren und kurz aufkochen lassen, dann bei schwacher Hitze abgedeckt 5–6Min. köcheln lassen. Zuletzt den **Spinat** unterheben und zusammenfallen lassen.



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7–9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Pasta fertigstellen

Den **Käse** fein reiben. Die **Pasta** zur **Sauce** in den Topf geben und alles gut vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Wurst-Pasta** mit dem **geriebenen Käse** servieren.



3. Würste anbraten

Die **Würste** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden und mit dem **Knoblauch** in einem großen Topf mit 1–2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2–3Min. anschwitzen. Die **Gewürzmischung** einrühren, den **Lauch** und die **Karotten** zugeben und 2–3Min. mitbraten.



6. Alta moda auf dem Teller

Es ist zwar schon alles so schön bunt auf dem Teller, aber wer's nicht lassen kann, darf auch noch gerne mit etwas frischer Petersilie oder – ganz all'italiana – Basilikum optisch nachhelfen. Schmecken wird's sowieso!